

Phần hai

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề: **ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**

Bài 1 **BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT HÀNG DỌC THÀNH HAI, BA HÀNG DỌC VÀ NGƯỢC LẠI**

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Phẩm chất: Chăm chỉ, trung thực, hợp tác và biết giúp đỡ bạn trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động.
- Năng lực chung: Hiểu và có ý thức tự giác trong tập luyện để nâng cao sức khoẻ bản thân. Hợp tác, giúp đỡ nhau hoàn thành bài tập và trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ. Có thể vận dụng các nội dung biến đổi đội hình hàng dọc trong luyện tập và ngoài giờ học.
- Năng lực thể chất: Bước đầu biết lựa chọn môi trường phù hợp với nội dung luyện tập. Biết và thực hiện được các giai đoạn biến đổi đội hình một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại theo hướng dẫn của giáo viên.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Khăn (cờ), phấn.

3. Khởi động

– **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp kết hợp với nhịp đếm theo thứ tự: xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân.

– **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh tại chỗ thực hiện động tác gập, duỗi gối; ép dẻo dọc; ép dẻo ngang.

(Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khi khởi động)

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Chạy nhanh theo số”

– Chuẩn bị: Sân bãi rộng rãi, phấn, còi, đồng hồ bấm giờ.

– Cách chơi: Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm, mỗi nhóm xếp thành hai hàng dọc sau vạch xuất phát. Giáo viên cho mỗi nhóm điểm số từ 1 đến hết. Bắt đầu trò chơi, giáo viên hô to một số, ví dụ: số 3, học sinh mang số thứ tự 3 của mỗi nhóm sẽ chạy nhanh về đích. Ai về đích trước sẽ ghi điểm cho nhóm của mình. Cứ thế giáo viên hô to một số ở mỗi lượt chơi, có thể tăng độ khó bằng cách hô một lượt hai số. Khi trò chơi kết thúc, nhóm nào ghi được nhiều điểm nhất là chiến thắng.



Trò chơi “Chạy nhanh theo số”

II. KIẾN THỨC MỚI

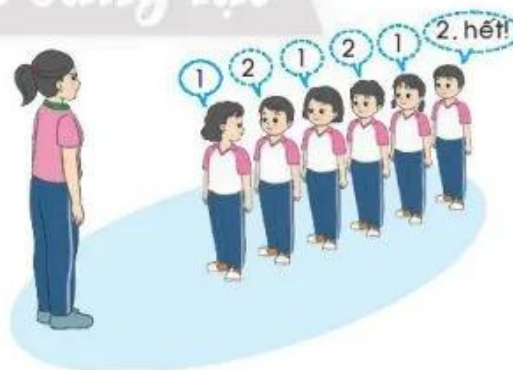
1. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại

Chuẩn bị: Đội hình một hàng dọc (đứng nghiêm).

Điểm số theo 1 – 2, 1 – 2,...

– Khẩu lệnh: “Theo 1 – 2, 1 – 2, ... Điểm số!”.

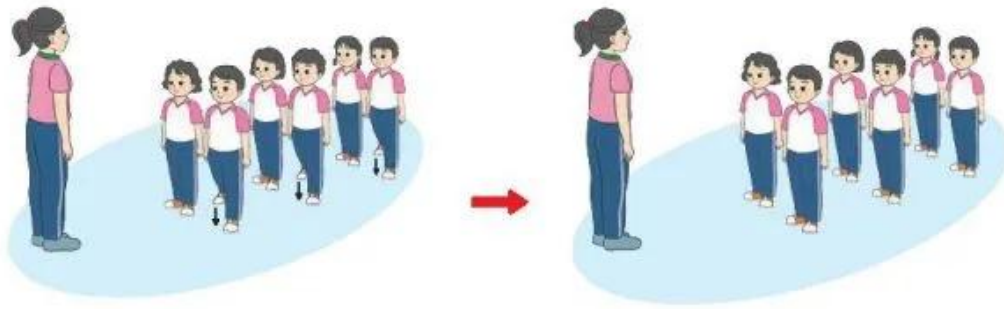
– Động tác: Lần lượt từ bạn đầu hàng quay mặt sang trái ra sau và hô to số của mình theo thứ tự 1 – 2 rồi trở về tư thế ban đầu. Riêng bạn cuối hàng không quay mặt mà chỉ hô to số của mình và hô “hết!”.



Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc

– Khẩu lệnh: “Thành hai hàng dọc... Bước!”.

– Động tác: Bạn số 1 làm chuẩn, bạn số 2 bước tiến chân trái về bên trái bạn số 1 rồi thu chân phải về tư thế đứng nghiêm, đồng thời dóng hàng cho thẳng.



Biến đổi đội hình từ hai hàng dọc thành một hàng dọc

– *Khẩu lệnh:* “Về vị trí cũ... Bước!”.

– *Động tác:* Bạn số 1 làm chuẩn, bạn số 2 bước lùi chân phải về vị trí cũ rồi thu chân trái về tư thế đứng nghiêm, đồng thời dóng hàng cho thẳng.



2. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc và ngược lại

Chuẩn bị: Đội hình một hàng dọc (đứng nghiêm).

Điểm số theo 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3,...

– *Khẩu lệnh:* “Theo 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3,... Điểm số!”.

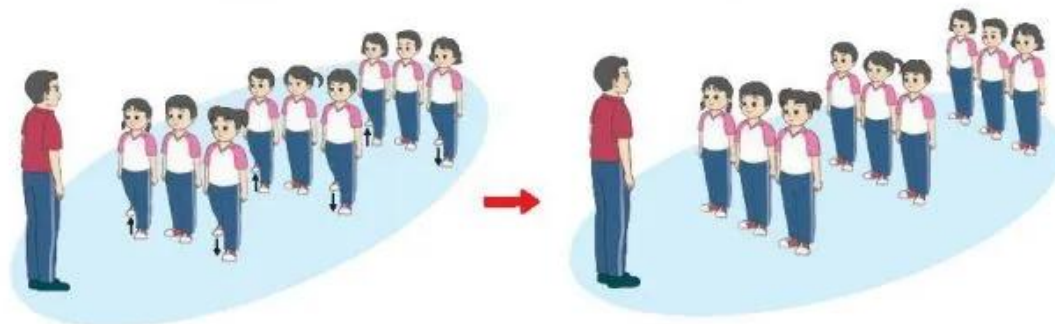
– *Động tác:* Lần lượt từ bạn đầu hàng quay mặt sang trái ra sau và hô to số của mình theo thứ tự 1 – 2 – 3 rồi trở về tư thế ban đầu. Riêng bạn cuối hàng không quay mặt mà chỉ hô to số của mình và hô “hết!”.



Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc

– *Khẩu lệnh:* “Thành ba hàng dọc... Bước!”.

– *Động tác:* Bạn số 2 làm chuẩn, bạn số 1 bước lùi chân phải về bên phải bạn số 2, đồng thời bạn số 3 bước tiến chân trái về bên trái bạn số 2. Sau đó bạn số 1 thu chân trái, bạn số 3 thu chân phải về tư thế đứng nghiêm, đồng thời dóng hàng cho thẳng.



Biến đổi đội hình từ ba hàng dọc thành một hàng dọc

– *Khẩu lệnh:* “Về vị trí cũ... Bước!”.

– *Động tác:* Bạn số 2 làm chuẩn, bạn số 1 bước tiến chân trái, đồng thời bạn số 3 bước lùi chân phải về vị trí cũ. Sau đó bạn số 1 thu chân phải, bạn số 3 thu chân trái về tư thế đứng nghiêm, đồng thời dóng hàng cho thẳng.



❖ Hướng dẫn dạy học kiến thức mới

+ Làm mẫu động tác:

Giáo viên hướng dẫn học sinh khẩu lệnh khi điểm số hàng dọc theo 1 – 2, 1 – 2 – 3; biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại; biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc và ngược lại (chú ý nhấn mạnh các giai đoạn khi thực hiện khẩu lệnh).

Giáo viên mời 8 – 10 học sinh lên hỗ trợ thực hiện mẫu cho cả lớp quan sát và nhận xét. Giáo viên lần lượt hô khẩu lệnh và hướng dẫn cách thực hiện điểm số và biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại, biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc và ngược lại. Giáo viên cần chú ý vị trí tập hợp để đảm bảo tất cả học sinh đều có thể quan sát.

Giáo viên nên hướng dẫn kĩ học sinh nội dung điểm số hàng dọc theo 1 – 2, 1 – 2 – 3 trước sau đó mới hướng dẫn biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành hai hàng dọc và ngược lại và biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành ba hàng dọc và ngược lại. Khi học sinh đã nắm vững các kiến thức: trình tự các bước tiến hành, động tác bước chân, ổn định hàng sau khi biến đổi,... giáo viên có thể tiến hành hướng dẫn biến đổi từ hai, ba hàng dọc thành bốn, sáu hàng dọc và ngược lại.

+ Một số lưu ý khi thực hiện:

Học sinh hô khẩu lệnh sai, không cách quãng giữa dự lệnh và động lệnh, khẩu lệnh chưa dứt khoát, còn lúng túng khi hô. Giáo viên cần làm mẫu hô rõ khẩu lệnh, nhắc học sinh chú ý các giai đoạn phù hợp để thực hiện hô khẩu lệnh và cho học sinh thực hiện nhiều lần.

Học sinh không đánh mặt sang trái ra sau hoặc điểm số không đúng theo chu kì: Giáo viên cho học sinh thực hiện đánh mặt sang trái ra sau khi điểm số, nhắc học sinh chú ý số của bạn phía trước để hô đúng và to số của mình khi mặt đang hướng sang trái.

Khoảng cách giữa các thành viên trong một hàng quá gần hoặc quá xa: Giáo viên hướng dẫn và nhắc học sinh luôn giữ đúng khoảng cách trong từng hàng và giữa các hàng dọc với nhau. Giáo viên có thể quy định vị trí đứng của học sinh trong mỗi hàng ở giai đoạn ban đầu.

III. LUYỆN TẬP

** Giáo viên nên cho học sinh ôn lại nội dung tập hợp hàng dọc, dóng hàng dọc trước khi thực hiện nội dung biến đổi đội hình hàng dọc.*

Luyện tập đồng loạt – theo nhóm

– *Luyện tập đồng loạt:*

+ Giáo viên căn cứ vào số lượng học sinh của lớp mà cho tập hợp thành 3 – 4 hàng dọc (chú ý khoảng cách giữa các thành viên ở mỗi hàng và giữa các hàng dọc với nhau phải đảm bảo vừa đủ để thực hiện được động tác).

+ Ban đầu giáo viên nên thực hiện chậm (có thể cho học sinh thực hiện lần lượt từng nội dung) để học sinh có thể xác định phương hướng và cách thức thực hiện các bước biến đổi đội hình.

– *Luyện tập theo nhóm:*

+ Giáo viên chia lớp thành các nhóm nhỏ (từ 8 – 10 học sinh/nhóm), lần lượt cho học sinh thay phiên nhau điều khiển nhóm thực hiện biến đổi đội hình hàng dọc tại khu vực quy định.

+ Giáo viên quan sát, sửa lỗi sai cho từng nhóm và mời các nhóm lần lượt trình diễn kết quả trước lớp để cùng học sinh nhận xét, đánh giá.

❖ Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi: “Bắt đuôi”

– *Mục đích:* Nâng cao khả năng linh hoạt, khéo léo, sự tập trung chú ý và khả năng phối hợp làm việc nhóm.

– *Chuẩn bị:* Khăn (cờ), còi.

– *Cách chơi:* Giáo viên chia lớp thành 2 – 4 nhóm. Mỗi lượt chơi sẽ có hai nhóm đứng đối diện nhau, mỗi nhóm cử ra một bạn nhóm trưởng, các học sinh còn lại đứng theo hàng dọc, bạn sau bám vào vai bạn phía trước. Khi có hiệu lệnh, nhóm trưởng của mỗi nhóm cố gắng chạm vào bạn cuối hàng của đối phương, còn các bạn trong hàng cố gắng bảo vệ bạn đứng cuối để không bị nhóm trưởng của đối phương chạm vào. Hàng nào có bạn đứng cuối bị chạm hoặc bị đứt hàng xem như thua cuộc. Giáo viên có thể chuẩn bị khăn cho bạn cuối hàng cột sau lưng.



Chân trời sáng tạo

Trò chơi “Bắt đuôi”

IV. VẬN DỤNG

1. *Đáp án:* C.

2. *Giáo viên gợi ý học sinh áp dụng nội dung biến đổi đội hình hàng dọc khi chia nhóm tổ chức luyện tập và tham gia trò chơi vận động.*

I. MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- **Phẩm chất:** Trung thực, chăm chỉ trong tập luyện để nâng cao sức khoẻ bản thân, nâng cao tinh thần đồng đội, giúp đỡ bạn khi tham gia luyện tập theo nhóm, luyện tập cặp đôi và trò chơi vận động.

- **Năng lực chung:** Tự chủ trong tập luyện và biết xem trước nội dung bài học. Hợp tác, giúp đỡ nhau hoàn thành bài tập và trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ. Có thể vận dụng các nội dung biến đổi đội hình hàng ngang trong luyện tập và ngoài giờ học.

- **Năng lực thể chất:** Bước đầu biết lựa chọn môi trường phù hợp với nội dung luyện tập. Biết và thực hiện được các giai đoạn biến đổi đội hình từ một hàng ngang thành hai, ba hàng ngang và ngược lại theo hướng dẫn của giáo viên.

2. Phương tiện dạy học

- Sân bãi sạch sẽ, không ẩm ướt hay trơn trượt.
- Đồng hồ bấm giờ, còi.
- Vòng, phấn.

3. Khởi động

- **Xoay các khớp:** Giáo viên cho học sinh xếp thành hàng ngang để thực hiện động tác xoay các khớp kết hợp với nhịp đếm theo thứ tự: xoay cổ, xoay vai, xoay cánh tay, xoay khuỷu tay, xoay cổ tay, xoay hông, xoay gối, xoay cổ chân.

- **Căng cơ:** Giáo viên cho học sinh tại chỗ thực hiện động tác gập, duỗi gối; ép dẻo dọc; ép dẻo ngang.

(Giáo viên có thể kết hợp với nhạc để tăng hứng thú cho học sinh khi thực hiện động tác khởi động)

4. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi: “Trời nắng, trời mưa”

- **Chuẩn bị:** Sân bãi rộng rãi, còi, vòng tròn.

- **Cách chơi:** Giáo viên cho học sinh xếp thành vòng tròn. Khi giáo viên hô “Trời nắng!”, học sinh sẽ đi theo vòng tròn, vừa đi vừa vỗ tay theo nhịp. Khi giáo viên hô “Trời mưa!” thì học sinh nhanh chóng tìm và chạy tới các vòng tròn gần nhất (đã được đặt sẵn trên sân) để